

ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОГИ С ОЩУЩЕНИЕМ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

С.Ш.Мирзаева¹ , М.С.Рябова²

1. магистрантка факультета Психологии Филиал Московского Государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте

2. PhD., доцент кафедры Психологии Филиал Московского Государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте

Mas'ul muallif: Мирзаева Сарвиноз Шухратовна, магистрантка факультета Психологии Филиал Московского Государственного университета имени М.В. Ломоносова в городе Ташкенте.

e-mail: mirzaevasarvinov408@gmail.com

Accepted: 26 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Мирзаева, С. Ш. ВЗАИМОСВЯЗЬ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОГИ С ОЩУЩЕНИЕМ СЧАСТЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА / С. Ш. Мирзаева, М. С. Рябова // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — Т. 9, № 2. — В. 524–528.

Аннотация. В статье будут рассмотрены результаты исследования взаимосвязи семейной тревоги с ощущением субъективного счастья, проведенного на выборке студентов первого курса различных ВУЗов города Ташкента (n=94). Выявлена значительная роль показателей семейной тревоги в ощущении счастья, а именно с повышением показателей семейной тревоги, беспокойства и вины снижается уровень субъективного ощущения счастья у студентов в период адаптации к ВУЗу. Данные выводы сделаны на основании использования следующих методов и методик: психодиагностическая процедура проводилась с применением опросников Анализ семейной тревоги и Шкала субъективного счастья Любомирски Нормальность распределения проверялась по критерию Колмогорова-Смирнова с помощью программы SPSS; корреляционный анализ выполнен с помощью г-критерия Спирмана.

Ключевые слова: семейная тревога, субъективное счастье, удовлетворённость жизнью, эмоциональный климат семьи, студенты первого курса.

Kalit so'zlar: oilaviy tashvish, subyektiv baxt hissi, hayotdan qoniqish, oilaning emotsional iqlimi, birinchi kurs talabalari.

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY ANXIETY AND THE SENSE OF HAPPINESS IN FIRST-YEAR STUDENTS

Abstract. The article presents the results of a study examining the relationship between family anxiety and subjective well-being, conducted on a sample of first-year students from various universities in the city of Tashkent (n = 94). The findings reveal a significant role of family anxiety indicators in the experience of happiness: specifically, as levels of family anxiety, worry, and guilt increase, the level of students' subjective sense of happiness decreases during the period of adaptation to university life. These conclusions were drawn based on the application of the following methods and instruments: the psychodiagnostic procedure was carried out using the Family Anxiety Analysis questionnaire and the Subjective Happiness Scale developed by Lyubomirsky. The normality of distribution was tested using the Kolmogorov–Smirnov test with the SPSS software package; correlation analysis was conducted using Spearman's rank correlation coefficient.

Keywords: family anxiety, subjective well-being, life satisfaction, family emotional climate, first-year students.

Введение. Современное общество характеризуется высоким уровнем стресса и неопределённости, особенно для молодых людей на этапе перехода к взрослой жизни. Студенты первого курса сталкиваются с адаптацией к новой академической среде, изменениями в социальных связях и перестройкой семейных отношений. Психологическое благополучие, включающее субъективное счастье, является ключевым фактором успешной адаптации и личностного развития [7. с. 141-166]. Семейная тревога, возникающая из конфликтов, финансовых трудностей или родительских ожиданий, существенно влияет на эти показатели. Согласно В.Э. Эйдемиллеру, она часто не осознаётся как личное переживание, а проявляется в постоянной озабоченности за здоровье, поведение и успехи членов семьи. Выражается через гиперопеку, избыточный контроль, запреты и изоляцию. Тревога функционирует как характеристика всей семейной системы, нередко передаваясь по поколениям. Она нарушает базовые условия психологической безопасности, необходимые для стабильной привязанности, саморегуляции и позитивного «Я-образа». В семьях с высоким уровнем тревоги дети чаще проявляют повышенную тревожность, неуверенность в себе, страх ошибок и склонность к зависимым или избегающе-недоверчивым формам поведения [8.с.145-151]. Концепция С.Ю. Куприянова подчёркивает, что сбалансированное сочетание параметров семейного

окружения (в том числе сплочённости - степени эмоциональной вовлечённости и поддержки) формирует благоприятную психологическую среду для личностного развития. Эта концепция применима в психодиагностике, консультативной и коррекционной практике. Для первокурсников она особенно значима, так как создаёт основу психологической устойчивости и успешного вхождения в новую образовательную среду. Важными понятиями психологического благополучия являются субъективное ощущение счастья [6.с.76-89] устойчивая оценка жизни как положительной, осмысленной и эмоционально насыщенной - и удовлетворённость жизнью [3.с.5-15] когнитивная оценка соответствия реальных условий личным стандартам и ценностям. Для первокурсника эти показатели снижают тревожность, повышают устойчивость к стрессу и способствуют активному включению в учебный процесс. Эмоциональный климат семьи - один из ключевых факторов социализации, личностного благополучия и академической адаптации. Позитивный климат (теплота, взаимопонимание, поддержка) формирует базовое доверие к миру, социальные компетенции, эмоциональную регуляцию и адаптивные копинг-стратегии [1.с.125-130; 2.с.35-42].

Субъективное счастье представляет собой совокупность эмоционального благополучия и когнитивной оценки качества жизни [3.с. 5-15]. Удовлетворённость жизнью отражает соответствие реальных условий ожиданиям человека. Первокурсники особенно уязвимы к стрессу из-за необходимости адаптации. Поддержка семьи повышает удовлетворённость жизнью, тогда как семейные конфликты и тревога снижают психологическое благополучие. Изучение семейной тревоги у студентов первого курса позволяет глубже понять влияние семейных факторов на их эмоциональное состояние и академическую успешность.

Цель исследования: изучить взаимосвязь семейной тревоги с ощущением субъективного счастья на примере студентов первых курсов.

Процедуры и методы: Психодиагностическая процедура проводилась с применением опросников Анализ семейной тревоги [8.с.145] и Шкала субъективного счастья Любомирски (в адаптации Д.А. Леонтьева). Нормальность распределения проверялась по критерию Колмогорова-Смирнова с помощью программы SPSS; корреляционный анализ выполнен с помощью г-критерия Спирмана.

Основные и частные гипотезы.

Общие гипотезы:

1. Предполагается наличие взаимосвязи характеристик семейной тревоги и ощущением субъективного счастья.

2. Предполагается наличие взаимосвязи показателей семейной тревоги и показателей удовлетворённостью жизни.

Частные гипотезы:

1.1. С повышением показателей чувства вины и тревоги будет понижаться ощущение субъективного счастья.

1.2. С повышением показателей напряжения в семейном окружении будет понижаться ощущение субъективного счастья.

2.1. С понижением показателей тревоги будет повышаться удовлетворённость жизнью.

Процедура проведения: опросники заполнялись в индивидуальном формате работы на Google-формы; время заполнения не ограничено.

Участники исследования. В исследовании приняло участие 94 студентов в возрасте от 17 до 32 лет. Средний возраст составил - 18 лет.

Таблица 1.

Характеристики выборки исследования.

Пол	Женщины	56,40%
	Мужчины	43,60%
Учебное заведение	МГУ им.Ломоносова	51,06%
	Альфраганус	6,38%
	НУУЗ	12,80%
	Другие	29,76%
Факультет обучения	Пмии	26%
	Психология	13%
	Филология	12%
	Рисо	18%
	Медицина	10%
	Другие	21%
Состав семьи	Отец	84%
	Мать	98,90%
	Сестра/Братья	88,30%

Пол	Женщины	56,40%
	Дедушка/Бабушка	36,20%

В исследовании были использованы следующие методики:

1. Анализ семейной тревоги (Э.Эйдемиллер и В. Юстицкис).

Под «семейной тревожностью» подразумеваются состояния внутреннего беспокойства, возникающие у одного или нескольких членов семьи. Эти переживания, как правило, слабо осознаются и не имеют четкой локализации. Основное их проявление - это различные сомнения, страхи и опасения, сосредоточенные на семейной жизни: беспокойство о здоровье близких, тревога из-за их отсутствия или позднего возвращения, напряжение в связи с конфликтами внутри семьи. Такая тревога, как правило, не затрагивает внешние сферы - работу, отношения с соседями или дальними родственниками. В её основе часто лежит неосознаваемое чувство неуверенности в каком-либо значимом аспекте семейных отношений - например, в искренности чувств партнёра или в собственной состоятельности. Это вытесненное чувство не вписывается в привычный образ «я» человека и потому проявляется опосредованно - через косвенные формы поведения, которые могут быть различны у каждого члена семьи. Опросник состоит из 21 пункта-утверждения, группирующихся в три шкалы:

«Вина», «Тревожность» и «Напряжённость». На каждый из пунктов возможны ответы «Да», «Нет» и «Не знаю». Опросник имеет достаточно прозрачную структуру, не имеет шкалы достоверности и не защищён от социальной желательности.

2. Шкала субъективного счастья Любомирски (в адаптации Д.А. Леонтьева).

Шкала субъективного счастья измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Область предполагаемого использования методики - массовые социологические опросы, особенно межгрупповые и кросс-культурные. Он основан на самооценке и позволяет оценить общее ощущение радости, удовлетворенности и позитивного благополучия. Адаптация Д.А. Леонтьева, вероятно, включает в себя перевод и, возможно, небольшие изменения в формулировках для лучшей адаптации к русскоязычной аудитории. Шкала состоит из 4 утверждений.

2. Обработка, представление данных и их обсуждение.

Таблица 2.

Результаты проверки надежности шкал методики Анализ семейной тревоги (Э.Эйдемиллер и В. Юстицкис).

Название шкал	Всего	Среднее	Стд. отклонение	Асимметрия	Экссесс	Значение К-С
1. Вина	94	1,362	1,807	1,318	0,837	0
2. Тревога	94	1,330	1,750	1,164	0,241	0
3. Напряжение	94	2,575	2,133	0,561	-0,702	0,009
Стд. ошибка асимметрии		0,249				
Стд. ошибка эксцесса			0,493			

Примечание: цветом отмечены значимые показатели по КС и по превышению асимметрии и эксцесса двух стандартных ошибок по модулю.

Переходим к рассмотрению показателей Колмогорова-Смирнова таблицы № 10, и можем заметить, что результаты не превышают 0,05, что говорит о том, что эмпирическое распределение значимо отличается от теоретического в данных всех шкал. Не менее важным является также асимметрия, которая во всех шкалах значительно превышает две свои стандартные ошибки положительно, в связи с этим респонденты часто не соглашались с утверждениями.

Таблица 3.

Результаты проверки надежности Шкалы субъективного счастья Любомирски (в адаптации Д.А. Леонтьева).

Название шкалы	Всего	Среднее	Стд. Отклон.	Асиммет-рия	Экссесс	Значение К-С
Субъективное счастье	94	3,921	1,312	-0,452	-0,586	0,467
Стд. ошибка асимметрии		0,249				
Стд. ошибка эксцесса			0,493			

Примечание: цветом отмечены значимые показатели по КС и по превышению асимметрии и эксцесса двух стандартных ошибок по модулю.

Исходя из полученных результатов теста Колмогорова-Смирнова, мы видим, что в двух шкалах данные больше 0,05, то есть эмпирическое распределение значимо не отличается от нормального, что говорит нам о том,

что респонденты в большей степени соглашались с пунктами опросника. Далее рассмотрим Ассиметрию и Экссесс, которые не превышают две свои стандартные ошибки по модулю.

Проверка наличия взаимосвязи характеристик семейной тревоги и ощущения счастья.

Таблица 4.

Результаты корреляционного анализа по тесту Спирмана.

Название шкал	Субъективное счастье
Вина	-,344(**)
Тревога	-,428(**)
Напряжение	-,305(**)
Интегративный компонент тревога	-,371(**)

Примечание: цветом выделены значения корреляции, чьи уровни значимости $p > 0,05$.

Субъективное счастье, как индикатор эмоционального благополучия, демонстрирует значимые отрицательные корреляции со всеми компонентами семейной тревоги. Это подтверждает гипотезу о негативном влиянии семейных стрессоров на восприятие счастья студентами. Умеренная отрицательная корреляция указывает на то, что чувство вины, связанное с семейными ожиданиями или конфликтами (например, несоответствие родительским стандартам), снижает субъективное счастье. Это может быть обусловлено внутренним конфликтом, когда студенты чувствуют вину за уход из дома или за академические неудачи, что усиливает эмоциональное напряжение. Слабая до умеренной корреляция отражает влияние эмоционального напряжения в семье (например, от финансовых проблем или межличностных конфликтов) на счастье. Напряжение может проявляться в форме хронического стресса, который отвлекает от позитивных аспектов студенческой жизни. Общий индекс тревоги показывает умеренную связь, интегрируя предыдущие компоненты. Это подтверждает, что комплексное воздействие семейной тревоги более выражено, чем отдельные её аспекты, и приводит к общему снижению счастья.

Выводы. Полученные данные подчёркивают, что субъективное счастье, как более эмоционально-ориентированный показатель, сильнее подвержено влиянию семейной тревоги, чем удовлетворённость жизнью, которая отражает стабильную оценку. Для внедрения в практику рекомендуется разработка университетских программ психологической поддержки, направленных на снижение семейной тревоги. Это может включать:

Семинары по управлению стрессом, обучающие студентов справляться с чувством вины и эмоциональным напряжением, связанным с семейными ожиданиями.

Консультационные группы для первокурсников, где они могут обсуждать семейные конфликты и получать поддержку от сверстников и психологов.

Программы семейного консультирования, направленные на улучшение коммуникации между студентами и их семьями, что может снизить уровень тревоги.

Интеграция модулей по развитию эмоциональной устойчивости в учебные курсы, чтобы помочь студентам компенсировать влияние семейных стрессоров через академические и социальные успехи.

Реализация таких мер позволит смягчить негативное воздействие семейной тревоги на субъективное счастье и поддержать общее психологическое благополучие студентов, способствуя их успешной адаптации к университетской среде.

Список литературы.

Божович, Л. И. Психология формирования личности. Москва: Академия. (2008).

Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Санкт-Петербург: Речь. (2001).

Динер, Э. Субъективное благополучие: три десятилетия исследований. Психологический журнал, 21(2):5-15. (2000).

Куприянов, С. Ю. Психология семейных отношений: эмоциональный климат и его влияние на развитие личности. Москва: Прогресс. (2000).

Любомирски, С. Почему мы счастливы? Психология счастья и её когнитивные основы. Журнал социальной психологии, 41(3):76-89. (2001).

Райан, Р. М., Деси, Э. Л. О счастье и человеческом потенциале: обзор исследований по гедонистическому и эвдемоническому благополучию. Ежегодник психологии, 52:141-166. (2001).

Салдо, С. М., Хюбнер, Е. С. Влияние семейной поддержки на удовлетворённость жизнью подростков. Журнал школьной психологии, 42(4):317-331. (2004).

Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург: Питер. (2000).

Список использованной литературы

[1] Божович, Л. И. Психология формирования личности. Москва: Академия. (2008).

[2] Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия. Санкт-Петербург: Речь. (2001).

[3] Динер, Э. Субъективное благополучие: три десятилетия исследований. Психологический журнал, 21(2):5-15. (2000).

[4] Куприянов, С. Ю. Психология семейных отношений: эмоциональный климат и его влияние на развитие

личности. Москва: Прогресс. (2000).

[5] Любомирски, С. Почему мы счастливы? Психология счастья и её когнитивные основы. Журнал социальной психологии, 41(3):76–89. (2001).

[6] Райан, Р. М., Деси, Э. Л. О счастье и человеческом потенциале: обзор исследований по гедонистическому и эвдемоническому благополучию. Ежегодник психологии, 52:141–166. (2001).

[7] Салдо, С. М., Хюбнер, Е. С. Влияние семейной поддержки на удовлетворённость жизнью подростков. Журнал школьной психологии, 42(4):317–331. (2004).

[8] Эйдемиллер, Э. Г., Юстицкис, В. Психология и психотерапия семьи. Санкт-Петербург: Питер. (2000).

